

# En helt vanlig dag

TEKST

Linda Westbye

PUBLISERT 1. mars 2005

Hvordan kan noe få en så sterk kontroll over livet til et menneske? Hvordan er det å leve med tanker som styrer hverdagen din? Du mister friheten og muligheten til å gjøre det du har lyst til. Innerst inne sitter håpet og det intense ønsket om å bli frisk, slik at du kanskje kan være spontan og styre livet ditt slik du selv ønsker. En dag ...

**«Jeg skjønner godt hva man snakker om når noen sier at de ser på livet med nye øyne»**

Vekkerklokken ringte som vanlig på rett tidspunkt. Selvfølgelig gjorde den det, hvorfor skulle den ikke det? Jeg hadde som vanlig sjekket flere ganger før jeg la meg. Egentlig burde jeg føle meg uthvilt etter 8 timer i sengen, men slik var det ikke. Jeg følte meg sjelden uthvilt. Da jeg endelig sovnet om kvelden, kunne jeg våkne med mareritt, svetting eller innfall av ulike varianter. Tenk om jeg hadde glemte å låse døren, glemte å blåse ut stearinlysene eller kanskje det var oversvømmelse på badet fordi jeg hadde brukt for mye toalettpapir? Hva hvis det begynte å brenne; naboer omkom og jeg ville bli straffet og så videre. Nei, da var det best å sjekke en gang ekstra for å være på den sikre siden ... og enda en gang til ... og bare enda en gang til. Det ble slitsomt! Tvangslidelsen i seg selv gav meg vanligvis ikke mareritt og svetting om natten, dette kom som bivirkninger av medikamentene jeg tok mot lidelsen.

Etter en lang dusj, mye såpe, rene klær og en fro-kost, alt etter et fast mønster, ble neste utfordring å ta buss og tog til skolen. Utfordringen begynte allerede da jeg hadde låst meg ut av leiligheten, impulsen kom: «Tenk om jeg kom nær komfyren og at den er på», eller «Tenk om jeg glemte å slå av lyset?». Det var bare å komme seg inn igjen for å sjekke komfyren, og vips så var det hele i gang igjen. Jeg sjekket at ikke gardinen hang for nær panelovnen, at jeg ikke hadde tent stearinlys uten at jeg husket det, at det ikke var oversvømmelse på badet, at vinduet var stengt (selv om jeg bodde i tredje etasje), at det ikke var noen fisk som hadde hoppet ut av akvariet og at ingen lysbrytere stod i «vippe-posisjon». Det ville ingen ende ta. Etter flere slike runder kom jeg meg ut av leiligheten, svett og redd for å miste bussen. Da jeg hadde kommet en etasje ned, kom nok en tanke og jeg visste at den kom til å komme; «Tenk om jeg ikke låste døren». Det bar opp igjen ... og slik holdt jeg på. Jeg planla hele dagen til minste detalj, og heldigvis hadde jeg lagt dette med i beregningen slik at jeg rakk den tredje bussen, så vidt. Når jeg

akkurat hadde begynt å roe meg, begynte det igjen. Jeg var redd for at jeg plutselig skulle dytte noen ned fra perrongen når toget kom. Dette resulterte i at jeg til stadighet stod lengst mulig inne på stasjonen, og først gikk ut når toget ankom perrongen.

På skolen var det ingen som visste noe om hvordan mine første timer av dagen hadde vært. De hadde ingen anelse om at jeg hadde slitt og strevet i flere timer allerede. For meg hadde ikke ordtaket «morgenstund har gull i munn» noen betydning. Når jeg våknet opp om morgenen, hadde jeg ingen andre planer i hodet enn å planlegge dagen min slik at det ble minst mulig tvang. Det vil si at jeg forsøkte å unngå situasjoner som gav meg tvang. I dag vet jeg at det var feil. Når man er i behandling, skal man i stedet utsette seg for det som gir en angst og tvang, på denne måten vil angsten etter hvert reduseres.

Jeg levde to liv, ett på skolen og ett hjemme. På skolen var jeg blid og fornøyd. Jeg tror ikke så mange den gangen tenkte over at jeg kom med de utroligste unnskyldninger for at jeg måtte vaske hendene mine til stadighet. Det var heller ikke noen som reagerte på hvor lite jeg drakk i løpet av en skoledag på 6–8 timer. Jeg drakk minst mulig, på den måten unngikk jeg toalettene. Og dersom jeg måtte benytte toalettet, var dette et prosjekt i seg selv. Vaske hendene først, låse meg inn på toalettet ved å bruke papir slik at jeg ikke kom nær noe som var møkkete, «dekorere» toalettsetet med papir, vaske hendene og komme meg ut igjen uten at jeg tok på noe på vei ut ... for tenk på alle de som ikke vasker hendene etter de har vært på toalettet. Personer med tvang er oppfinnsomme når det gjelder unnskyldninger for alt og kreative og nokså utspekulerte måter å unnsnippe situasjoner som gav tvang. Jeg ble også etter hvert flink til å komme på unnskyldninger for hvorfor jeg alltid kom for sent til avtaler. Det er merkelig at ingen reagerte.

I dag har jeg tatt tilbake kontrollen. Det er mine «egne» tanker og følelser som styrer det livet jeg lever og hverdagen min. Jeg gjør det jeg har lyst til, uten at tvangen tar overhånd. «Er du helt frisk?» er det mange som spør. Til det svarer jeg: «Jeg er frisk. Selvfølgelig kommer tankene og innfallene snikende noen ganger, gjerne i situasjoner som er vanskelige eller belastende. Men, i dag lever jeg et normalt liv, et liv jeg er strålende fornøyd med». Alle mennesker har sine problemer å stri med til tider, de fleste opplever vanskelige situasjoner og traumatiske hendelser i løpet av livet. Det har kommet flere gode ting ut av mitt liv med tvangslidelsen. Jeg har lært meg selv å kjenne, jeg kjenner mine begrensninger, men også mine muligheter og min styrke. Jeg skjønner godt hva man snakker om når noen sier at de ser på livet med nye øyne. Det gjør jeg. Og gjett om jeg nyter det! Det er håp, det er mulig å bli frisk av tvangslidelse. Det er ikke lett, og en må finne sin egen vei, styrke og en god behandler.

Foreningen for tvangslidelser/OCD er for mange et godt sted å søke støtte. Det å møte andre som er i samme situasjon, enten du er pårørende eller har tvangslidelse, er nyttig. Det hjalp i hvert fall meg på god vei. Vi holder månedlige møter i Frivillighetssentralen i Oslo. Her kan en være anonym, hvis en ønsker det. Noen ganger i året inviterer vi fagpersonell til å være tilstede for å svare på spørsmål. Dette er populært. Mange som har tvangslidelse og andre psykiske problemer, har et lite sosialt nettverk. Vi skal derfor

forsøke oss på sosiale kvelder, som for eksempel teater og andre utekvelder. Foreningen for tvangslidelse/OCD holder også foredrag for helsepersonell, skoler og lignende. Du finner oss på [www.tvang.no](http://www.tvang.no).

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 3, 2005, side 232-235*

**TEKST**

**Linda Westbye**